

**PSYKKINEN
VALMENNUS
VANHEMMAT**

MARKUS.ARVAJA@HAAGA-HELIA.FI

PERUSTARPEET

1. **Kyvykkyyden tunne**
2. **Autonomian tunne**
3. **Kuuluvuuden tunne
(Merkityksellisyys)**

Tutkimukset:

- *Urheilijan perustarpeita tukeva valmentaminen → Sisäinen motivaatio, hyvinvointi, sitoutuminen, Flow*
- Vähentää stressiä ja loppuunpalamista.
- Pätevyyden tunne tärkein ennuste urheilijoiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin



MIKSI HARRASTAN URHEILUA?

Ei motivaatiota

En tiedä miksi harrastan Uintia

Ihmettelen mikä on tämän tarkoitus

Kysyn itseltäni miksi harrastan tätä

Kontrolloitu Ulkoisen motivaatio

Vanhemmat haluavat minun urheilevan

Saan painetta muilta että minun on urheiltava

Jos lopetan tuntuu siltä kuin olisin epäonnistunut

Autonominen ulkoisen motivaatio

Olen urheilija

Arvostan mitä opin Uinnin avulla

Se opettaa minulle päämäärätietoisuutta

Se mitä saan Uinnin avulla on minulle tärkeää



Sisäinen motivaatio

Uinti on hauskaa
Rakastan Uintia
Pidän Uimisesta

Matala itsemääräytyminen

Korkea itsemääräytyminen

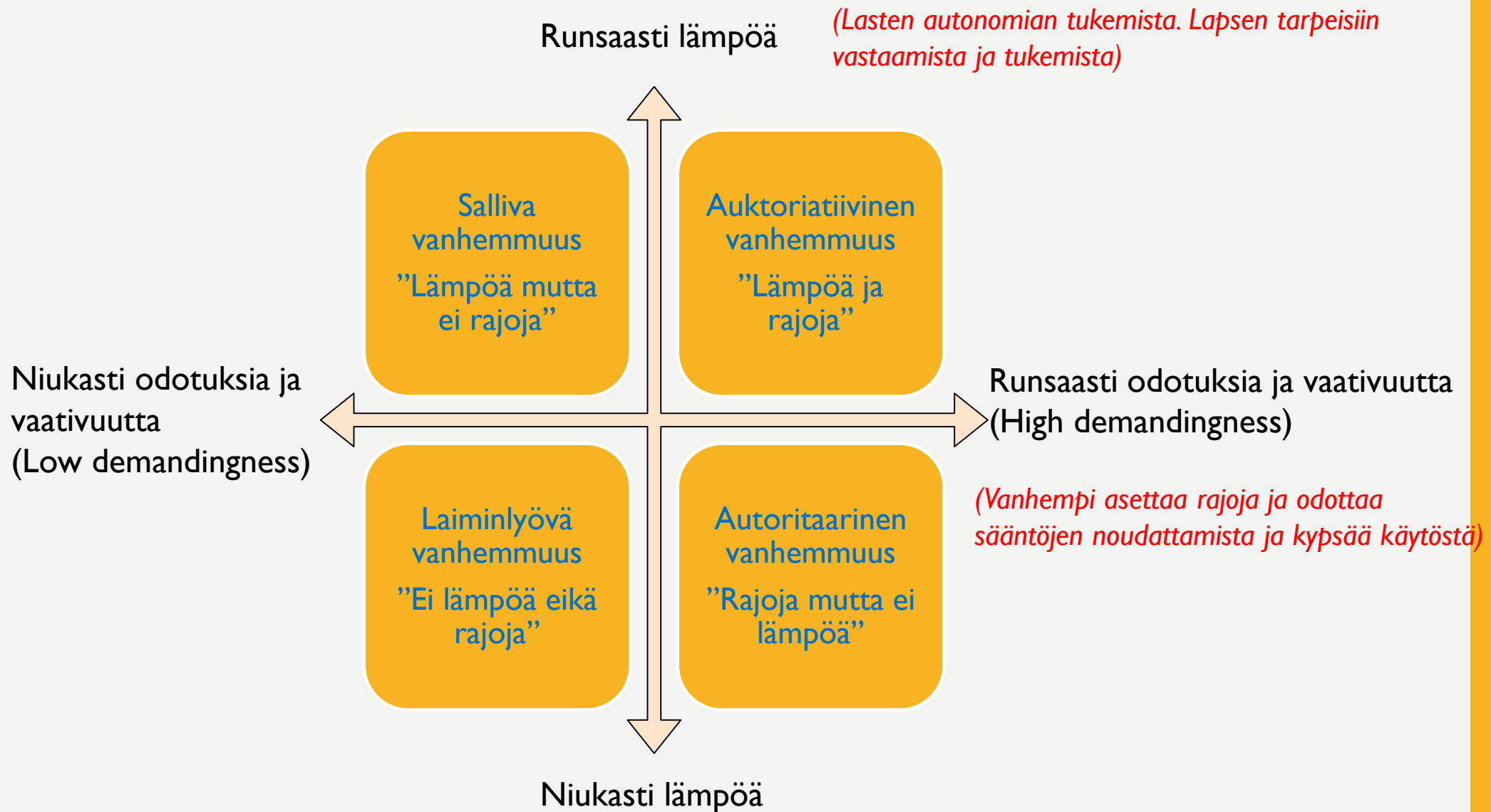
SISÄINEN MOTIVAATIO

- Tärkein kivijalka urheilijan kehityksen kannalta on sisäinen motivaatio ja innostus urheilua kohtaan.
- Sisäisesti motivoitunut urheilija osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi ja urheilemisen motiiveina ovat **ilo** ja **myönteiset tunnekokemukset** joita toiminta saa aikaan.
- Sisäisen motivaation lähteenä on tarve kokea **pätevyyttä, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta**.

Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio vaikuttaa positiivisesti muun muassa hyvinvointiin, oppimiseen ja suoritukseen.



NELJÄ VANHEMMUUDEN TYYLIÄ



AUKTORITATIIVINEN VANHEMMUUS

- Lempeää ja kohtuullista vallankäyttöä jossa reagoidaan lapsen emotionaalisiin tarpeisiin
- Vanhempi asettaa lapselle selkeät rajat ja selkeitä odotuksia, jotka hän muotoilee huomioiden lapsen kyvyn selviytyä niistä.
- Aikuinen selittää lapselle oman näkökantansa sekä lasta koskeviin päätöksiin ja ohjeisiin johtaneet syyt. Tavoitteena että lapsi oppii ymmärtämään eikä vain noudattamaan neuvoja tai käskyjä.
- Lasta tukevaa vanhemmuutta jossa aikuinen luottaa lapseen ja hänen kykyynsä selviytyä monista haasteista.

”Kannustan lasta puhumaan tunteistaan”

”Ai puuhasi on vielä kesken, haluatko tehdä sen valmiiksi? Selvä, tulen kohta takaisin, saat siihen asti aikaa viimeistellä puuhasi, sitten laitetaan tavarat paikoilleen.”

Nyt tehdään näin sen takia että..”

AUKTORITATIIVINEN
JA LAPSEN
AUTONOMIAA
TUKEVA
VANHEMMUUS

Tutkimusten mukaan:

- Lapsi/nuori rohkaistuu ilmaisemaan itseään ja tekemään päätöksiä; heillä on oman elämän hallinnan tunne; he ovat sosiaalisesti vastuuntuntoisia ja haluavat toimia aktiivisesti; he kehittyvät itseensä luottaviksi ja suoriutuvat hyvin koulussa että urheilukentällä.
- Urheilussa yhteydessä motivaation kasvuun, tyytyväisyyteen, joukkuehenkeen....

VINKKEJÄ VAHHEMMILLE

- Kunnioita lapsen ja nuoren halua. Oma uintiharrastus motivoi lasta, tuottaa iloa, palkitsee nimenomaan häntä – ja saa haluamaan lisää.

–Vanhemman on tärkeä miettiä mitä haaveita hänellä itsellään on ja erottamaan, mikä on omaa ja mikä nuoren unelmaa. — Nuoren tulisi urheilla vain itsensä takia, ei kenenkään muun

- Vanhemman oma esimerkki ja innostus – tartuta kipinä. Osoita että arvostat urheilua
- Ole läsnä ja kiinnostunut

Osallistuva tuki → Vahvistaa nuoren itsetuntoa ja itseluottamusta, vähentää kilpailuuhdistusta ja vahvistaa myös lapsen ja vanhemman keskinäistä suhdetta.

- Työrauha valmentajalle – Lasten kuullen ei tulisi kritisoida valmentajaa.
- Nauti vanhemmuuden tuomista iloista ja anna valmentajan valmentaa!

https://www.youtube.com/watch?v=cq8_DgbjYko

- Auta valmentajaa tuntemaan lapsesi niin hän voi tukea lapsesi harrastusta paremmin



MITÄ ON ONNISTUMINEN?

- Mitä kaikkea lapsi/nuori saa ja oppii uintiharrastuksen kautta?
- Tehtäväsuuntautunut (mastery) motivaatioilmasto
Menestyminen = kehittyminen (self-improvement), oppiminen, yrittäminen ja sitoutuminen

Tutkimus: Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri vahvistaa oppimista, kehittymistä, yhteistyötaitoja, sisukkuutta vaikeuksien selättämisessä jne.



VANHEMMAN TEHTÄVÄ ON TUKEA LASTA

KEEP YOUR BUCKET FULL

- Lepo, ruoka, uni
- Tärkeää seurata lapsen hyvinvointia
- Teini-iässä urheilu-ura katkeaa usein ajan puutteeseen ja uupumiseen.
- Kasvuvaihe – lasten kehittyminen eri tahtiin



HYVÄ TIETÄÄ..

Urheilussa menestyminen ja Itsearvostus → Tärkeää tehdä selväksi että lapsi ja nuori on itsenään hyväksytty ja tärkeä, eikä se riipu urheilumenestyksestä.

Elämän rakentaminen usean pilarin varaan

Tärkeää tukea urheilevan nuoren autonomiaa ja antaa hänelle tilaa tehdä itsenäisiä valintoja

Positiivinen suhtautuminen - korostaa nuoren omia vahvuuksia ja voimavaroja ja pitää yllä toiveikkuutta silloinkin, kun kaikki ei onnistu.

Vanhempien emotionaalinen tuki ja rohkaisu – Yhteydessä nuoren motivaatioon, urheilusta nauttimiseen ja sen laatuun sekä itsetunnon kehittymiseen.

VANHEMMAN ROOLI URHEILUHARRASTUKSESSA

- Kannusta, kustanna, (kuljeta), Innostu!

”Tykkään katsoa kun Uit”

Tutkimus ”Vanhempien rooli nuorten liikuntaharrastuksessa” 2017:

- Harrastuksesta juttelu vanhemman kanssa koettiin tärkeäksi ja se oli nuorten mielestä vanhempien tapa osoittaa kiinnostusta ja välittämistä.
- Nuorille oli tärkeää, että vanhemmat osasivat olla sopivasti mukana harrastuksessa eli he antoivat rauhan harjoitella ja olivat tukena ja kannustamassa silloin, kun nuori sitä tarvitsi.
- Liiallinen osallistuminen harrastukseen koettiin häiritsevänä, kuten myös se, että vanhemmat eivät seuranneet harrastusta lainkaan.

MITA URHEILUA HARRASTAVAT VALINTAVAIHEEN NUORET KAIPAAVAT IHMISSUHTEILTAAN?

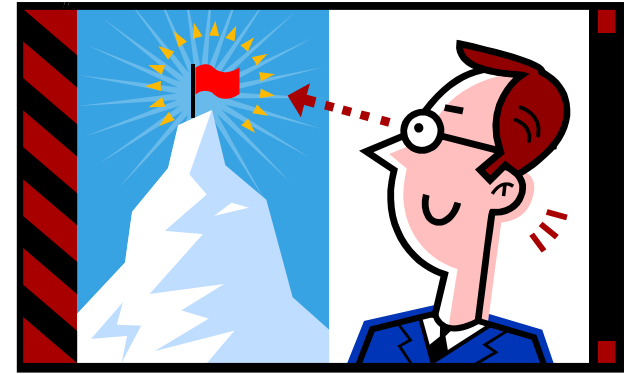
- Uskoa kykyihin
- Luottamusta taitoihin
- Samankaltaisuutta
- Hyväksyntää
- Yhdessä tekemistä (koheesio)
- Yleistä tukea
- Merkityksellisyyttä
- Välittämistä
- Bengoechea, & Johnson, 2001; Olympiu, Jowett, & Duda, 2008; Jowett, Cramer, 2010; Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, Amando, & García-Calvo, 2013;

GRIT

- Piirre, joka ennustaa tulevaa menestystä (Angela Duckworth)
- Tarkoittaa intohimoa ja peräänantamattomuutta tavoitteiden saavuttamiseen
- ”Grittiä” omaava urheilija tunnistaa omat vahvuutensa ja kehityskohteensa ja on sitoutunut tekemään pitkäjänteisesti töitä tavoitteidensa eteen. Hän osaa tehdä elämässään päivittäin oikeita valintoja jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista.

”Living life like it is a marathon, not a sprint”

<https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8>



KASVUN AJATTELUTAPA

CAROL DWECK (MINDSET)



- Jokaisella ihmisellä on tiedostamaton ajattelutapa, joka vaikuttaa hänen oppimiseensa.
 - Ajattelutapa = mindset

Muuttumaton ajattelutapa vs. Kasvun ajattelutapa

Muuttumaton ajattelutapa: lahjakkuus, ominaisuudet ja älykkyys ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka eivät merkittävästi muutu elämän aikana. Jotkut meistä ovat ”luonnonlahjakkuuksia” ja toiset eivät

Kasvun ajattelutapa: ominaisuudet ja menestys ovat pitkälti harjoittelun ja työn tulosta ja ominaisuudet ovat muokattavissa, oli lähtöasetelma mikä tahansa.

Osa ihmisen ajattelusta on synnynnäistä ja osa opittua. Valtavan suuri merkitys on etenkin kasvuvaiheen ympäristöllä : vanhemmilla, valmentajilla, ystävillä ja opettajilla. Opitun ajattelumallin muuttaminen on kuitenkin mahdollista.

KASVUN AJATTELUTAPA

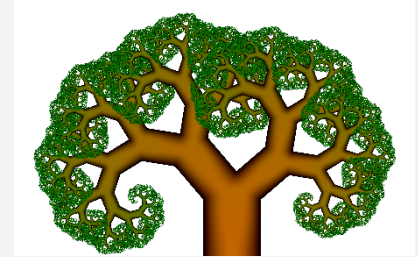
KASVUN AJATTELU

- Kasvun ajattelutavan omaava urheilija uskoo, että ihmisen ominaisuudet ja menestys ovat pitkälti harjoittelun ja työn tulosta ja ominaisuudet ovat muokattavissa, oli lähtöasetelma mikä tahansa. Hallinnan tunne!
- Lahjakkuus on opittua, ja kehitettävissä oleva taito
- Epäonnistuminen, haasteet ja ponnistelut ovat kiinteä osa kehittymistä ja oppimista.
- Keskeisessä roolissa on usko omaan kehittymismahdollisuuksiin ja aito kiinnostus oppia uutta
- Kasvun ajattelutavan piirissä kukaan ei leimaudu tyhmäksi, osaamattomaksi tai toivottomaksi tapaukseksi.
- <https://www.youtube.com/watch?v=YI9TVbAa15s>

MUUTTUMATON AJATTELU

- Ne ihmiset, joilla on muuttumaton ajattelutapa uskovat, että lahjakkuus, ominaisuudet ja älykkyyys ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka eivät merkittävästi muutu elämän aikana.
 - Epäonnistuminen on osoitus kyvyttömyydestä jossain asiassa
 - Kehitysmahdollisuuksiin ei uskota ja näin ollen työskentely tavoitteiden eteen nähdään hyödyttömänä ja palautetta ei nähdä oppimisen kannalta merkityksellisenä
 - Pyritään säilyttämään ”kasvonsa” eikä uskalleta tarttua haasteisiin.

KASVUN AJATTELUTAPA



Tutkimuksissa on toistuvasti osoitettu kasvun ajattelutavan edistävän positiivista asennetta harjoittelua ja oppimista kohtaan. Kasvun ajattelutavan on myös huomattu lisäävän urheilijan halua saada palautetta omasta toiminnastaan ja parantavan kykyä kohdata ongelmia.

Effort=Success

Lapsen Yrittämiseen ja prosessiin kohdistuva kehuminen tärkeää



The Iceberg Illusion

Success is an iceberg

SUCCESS!

WHAT PEOPLE SEE

Persistence



Failure



Sacrifice



Disappointment



WHAT PEOPLE DON'T SEE

Dedication



Hard work



Good habits



@sylviaaduckworth

MITEN AUTTAA LASTA/NUORTA KEHITTÄMÄÄN KASVUN AJATTELUA?

- Tärkeää kovan työnteon kehuminen, virheiden hyväksyminen oppimis-mahdollisuutena ja tunteiden ymmärtäminen oppimisessa
- Puhu myönteisesti virheistäsi ja haasteistasi ja mitä olet niistä oppinut. Tämä osoittaa lapselle, että riskien ottaminen ja virheiden tekeminen ovat luonnollinen osa oppimisprosessia.
- *Kerro lapselle että ne hetket kun joutuu oikein pinnistelemaan jonkun asian eteen ”kiihdyttää” oppimista.*
- Anna lapsille heitä haastavia, merkityksellisiä tehtäviä, jotka vahvistavat oppimisen näkökulmasta positiivisen ajattelutavan muodostumista edistään lapsen sinnikkyyttä ja pitkän aikavälin saavutuksia
- Anna rehellistä, aitoa ja oikeudenmukaista palautetta ilman kritiikkiä ja syyllistämistä

10 What Questions

to Develop a Growth Mindset in Children

1. What did you do today that made you think hard?
2. What happened today that made you keep on going?
3. What can you learn from this?
4. What mistake did you make that taught you something?
5. What did you try hard at today?
6. What strategy are you going to try now?
7. What will you do to challenge yourself today?
8. What will you do to improve your work?
9. What will you do to improve your talent?
10. What will you do to solve this problem?

KUINKA KEHUA LASTA

Mueller ja Dweck (1998) tutkivat onnistuneesta suorituksesta annetun kehuvan palautteen kohdistamisen vaikutuksia lasten saavutuksiin ja uskomuksiin.

- Kehuminen kohdistettiin tutkimuksessa **älykkyyteen** tai **ponnisteluihin**.

Tulos:

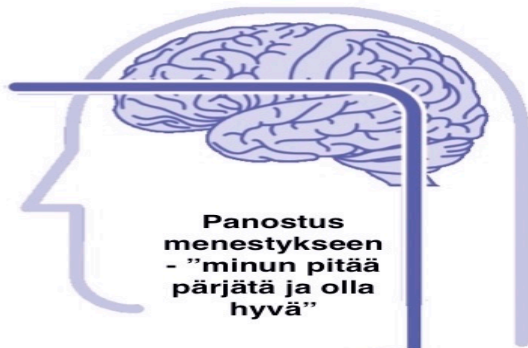
-Lapset, joita kehuuttiin **älykkyyden** tai **kykyjen** perusteella, valitsivat seuraavassa tilanteessa tehtäviä, joissa heidän älykkyytensä ei tulisi kyseenalaistetuksi.

-**Yrittämisen** ja **ponnistelujen** perusteella kehuja saaneet lapset valitsivat tehtäviä, joissa he näkivät mahdollisuuden kehittymiseen. (Mueller ja Dweck)

Kehu yrittämisestä ja ponnistelusta! Anna hyvää palautetta prosessista, eli siitä mitä lapsi on pitkäjänteisesti/ahkerasti tehnyt ja harjoitellut

<https://www.youtube.com/watch?v=NWvIVdDeoRY>

Fixed Mindset



Panostus menestykseen
- "minun pitää
pärjätä ja olla
hyvä"

CHALLENGES

Välttää haasteita, koska ne voivat johtaa epäonnistumiseen

OBSTACLES

Vaihtaa tehtävää tai puolustautuu

EFFORT

Mahdollisesti epäonnistuessa näkee yrittämisen hyödyttömänä ja huonona

CRITICISM

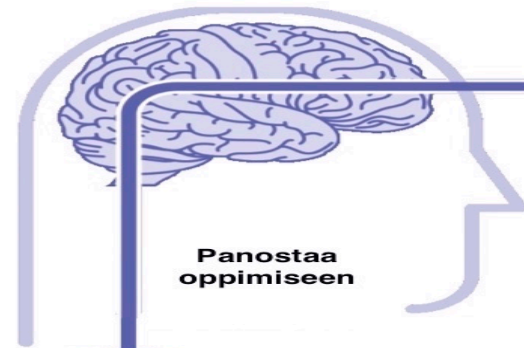
Puolustautuu tai kokee palautteen tarpeettomaksi

SUCCESS OF OTHERS

Kokee muiden oppimisen, kehittymisen ja menestymisen uhkana

Eivät saa harjoittelulla muutosta aikaiseksi eivätkä saavuta täyttä potentiaaliaan

Growth Mindset



Panostaa oppimiseen

Hyväksyy haasteet

Jatkaa vastoinkäymisistä huolimatta

Harjoittelu on väylä suorituksen hallintaan (=hallinta käsitys)

Kritiikistä oppiminen

Kyky katsoa mitä muut ovat tehneet "menestyäkseen" ja oppiakseen

Jatkuva oman suorituksen kehittyminen

LÄHTEET

Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Handbook of Sport Psychology. Hoboken, NJ:Wiley

Duckworth, A.L. 2016. Grit: The power of passion and perseverance. Simon & Schuster. USA.

Dweck, C.S. 2008. Mindset: The new psychology of success. New York: Ballantine books.

- https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/231287/tuominen_moonna_pg_041217.pdf?sequence=2
- <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000002886123.html>
- <http://www.kesli.fi/?x254116=278458>
- <https://hyvinkasvatettu.com/2017/09/12/nelja-vanhemmuuden-tyyly-ja-niiden-vaikutukset-lapsen-kehitykseen-millainen-sinun-kasvatustapasi-on/>
- <http://www.stack.com/a/5-behaviors-of-high-performing-sports-parents>
- <http://www.mv.helsinki.fi/home/lehtinen/Kervinen&Aunola.pdf>